



HANSOPANISHAD ME SOHAM NAD SADHANA

हंसोपनिषद् में सोऽहम नाद साधना

Namrata Chouhan

Ph. D. Research Scholar, Yog and Ayurveda Department, Sanchi University for Buddhist-Indic Studies, Barla, Vidisha-Raisen Road NH-86, District Raisen – 464551, M.P., India

ABSTRACT

हंसोपनिषद्, भारतीय ज्ञान परंपरा के आधार तथा तपःपूत ऋषि मुनियों की मुख्य धरोहर चारों वेदों में से भुक्ल यजुर्वेद से उद्धृत माना जाता है, कुछ विद्वान लोग इसे अथर्ववेद से संबंधित मानते हैं। इसमें कुल 21 मंत्रों के समुह है जिसका प्राकट्य ऋषि गौतम तथा सनत्कुमार के बीच संवाद से हुआ है। जीवमात्र का इस जगत में आने का उद्देश्य ईश्वर को प्राप्त करना अर्थात् समाधि की स्थिति तक पहुंचना होता है। जिस हेतु साधक अनेकों साधनों का अभ्यास करता है। हंसोपनिषद् में आध्यात्मिक उन्नति का साधन हंस अर्थात् ओम को माना है। ओमकार अर्थात् प्रणव जिसे ओम, ब्रम्ह, हंस, जीवात्मा, परमात्मा तथा सोहम के नाम से भी जाना जाता है सभी मंत्रों में श्रेष्ठ एकाक्षर मंत्र है। इस उपनिषद् में हंस मंत्र का रहस्य, ध्यान, जपादि की विधियाँ आदि विषय के साथ हंस की विस्तृत व्याख्या है। इस उपनिषद् में हंस को जीवात्मा कहा गया है यह जीवात्मा सभी शरीरों में तिल में तेल तथा काष्ठ में अग्नि की भांति विद्यमान है। हंस प्राप्ति के उपायों के रूप में शट्चक्र भेदन का विधान बतलाया है। हंस के ध्यान से नाद की उत्पत्ति हुई है, जिसकी विभिन्न रूपों में साधक को अनुभूति होती है। इसी अनुभूति की अवस्था को आत्मसाक्षात्कार तथा समाधि की अवस्था कही गई है।

मुख्य शब्द & हंस, उपनिषद्, प्रणव, वृत्तियाँ।

प्रस्तावना :

उपनिषद् सदियों से प्रदीप्त वह ज्ञान का दीपक है जो सृष्टि के प्रारंभ से ही अब तक संपूर्ण जगत को प्रकाशित करता चला आ रहा है तथा सृष्टि के लय होने तक भी प्रकाशित करता रहेगा। यह भारत की वह मंगलकारी अमूल्य निधि है जिसने समस्त जगत में भारत के गौरव को बढ़ाया है। उपनिषद् का श्रेष्ठ ज्ञान जीव को अल्पज्ञान से अनंत ज्ञान की ओर, अल्पसत्ता व सीमित सारमर्थ्य से अनंत सत्ता और अनंत भाक्ति की ओर, सांसारिक दुःखों से आनंद की ओर तथा जन्म मृत्यु के बंधनों से भागवत शांति की ओर ले जाता है।¹

वैदिक साहित्य के अनुसार 108 उपनिषद् कहे गए हैं। उद्देश्य तथा वस्तु के आधार पर उपनिषदों को छः भागों में विभाजित किया है अर्थात् वेदांत सिद्धांतों पर आधारित 24 उपनिषद्, संन्यास सिद्धांतों पर आधारित 17 उपनिषद्, वैष्णव सिद्धांतों पर आधारित 14, भौव सिद्धांतों पर आधारित 15 उपनिषद्, भाक्त तथा अन्य सिद्धांतों पर आधारित 18 उपनिषद् तथा योग सिद्धांतों पर आधारित 20 उपनिषद् हैं।²

आदि गुरु भांकराचार्य कृत भाष्य वाली मुख्य उपनिषदों (ईश, कठ, केन, छान्दोग्य, मुण्डक, माण्डूक्य, प्रश्न तथा तैत्तिरीय) में प्रणव अर्थात् ओम को एकाक्षर तथा तीन मात्राओं से अ, उ, म के साथ अर्धमात्रा से युक्त कहा है। परमार्थ साधन के लिए आलंबन अर्थात् सहारों में प्रणव अर्थात् ओम को ही श्रेष्ठ कहा है। इनके अतिरिक्त अन्य उपनिषदों ध्यान बिंदु, नाद बिंदु, योगचुडामणि, योगतत्त्व, अमृतनाद आदि उपनिषदों में भी प्रणव ध्यान के लाभकारी परिणामों की व्याख्या की है। प्रणवोपनिषद्, अथर्वशिर्षोपनिषद्, अक्षुपनिषद्, मैत्रायण्युपनिषद्, आत्मप्रबोधोपनिषद्, परब्रह्मोपनिषद्, नारायणोपनिषद् तथा अक्षमालिकोपनिषद् आदि उपनिषदों में ओमकार ध्यान की विधि का वर्णन किया है साथ ही ध्यान की विभिन्न अनुभव अवस्थाओं तथा आध्यात्मिक लाभों की भी चर्चा की गई है।

20 योग उपनिषदों में हंसोपनिषद् एक प्रमुख उपनिषद् है। योगोपनिषदों के नाम क्रमशः हंसोपनिषद्, अमृतनादोपनिषद्, तेजोबिंदु

उपनिषद्, नादबिंदु उपनिषद्, ध्यानबिंदु उपनिषद्, ब्रह्मविद्या उपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद्, त्रिशिखब्राह्मण उपनिषद्, योगचुडामणि उपनिषद्, मण्डलब्राह्मण उपनिषद्, योगशिखोपनिषद्, पशुपतब्रह्म उपनिषद्, योगकुण्डलिनी उपनिषद्, महावाक्योपनिषद्, वराहोपनिषद्, शाण्डिल्योपनिषद्, अद्वयतारकोपनिषद्, क्षुरीकोपनिषद्, जाबालदर्शनोपनिषद् तथा ब्रह्मबिंदु उपनिषद् हैं।³

हंस उपनिषद् :

हंसोपनिषद् में ऋषि गौतम द्वारा ब्रम्हविद्या संबंधित रहस्यमयी ज्ञान के विषय में पुछे जाने पर आदिदेव महादेव शिव द्वारा माँ पार्वती को सुनाया गया प्रसंग, सनत्कुमार ने सुनाया तथा उपदेश दिया कि यह अत्यंत गुह्य रहस्य अर्थात् ब्रह्म विद्या किसी अज्ञात (अनाधिकारी) को नहीं बताना चाहिए। इस विद्या के अधिकारी पात्र का वर्णन करते हुए कहा है कि गुरुभक्त, सदैव हंस-हंस (सोऽहम्- सोऽहम्) का ध्यान करने वाला, ब्रह्मचारी, जितेन्द्रिय, भांत मनःस्थित वाला (इन्द्रियों) साधक ही इस परमगोपनीय विद्या को जानने के योग्य होता है।

हंसविद्या का ज्ञान योगियों के लिए कोश के समान है। इस उपनिषद् में हंस को परमात्मा कहा है।⁴ योग के प्रमुख ग्रंथ महर्षि पतंजली द्वारा रचित पातंजल योग सूत्र में भी परमात्मा के वाचक शब्द को प्रणव की संज्ञा से विभूषित किया गया है।⁵ अर्थात् प्रणव, हंस, परमात्मा एक ही अर्थ के सूचक है। ओम अर्थात् सोऽहम् का निरंतर जप प्रत्येक जीव भवसन के माध्यम से करता है। सो की ध्वनि करते हुए भवास को भीतर लिया जाता है अर्थात् पूरक किया जाता है तथा हकार की ध्वनि के साथ भवास बाहर निकाली जाती है, रेचन किया जाता है। सोहम को लगातार करने से वह विपरीत क्रम में हंस का जप होने लगता है इस अर्थ में सोहम व हंस एक ही है। प्रणव की सर्वव्यापकता को उदाहरण देते हुए समझाया है कि जिस प्रकार तिल में तेल तथा काष्ठ में लकड़ी सदैव संव्याप्त रहती है उसी प्रकार समस्त शरीरों में विद्यमान यह जीव निरंतर हंस-हंस का जप करते रहता है। जो व्यक्ति इस प्रकार का ज्ञान प्राप्त कर लेता है वह जीव मृत्यु से परे हो जाता है।⁷

हंस की आठ वृत्तियाँ :

इस जीव भाव से युक्त हंस की आठ वृत्तियाँ हैं। ये आठ वृत्तियाँ हृदय में स्थित आठ पंखुडियों वाले कमल की विभिन्न दिशाओं में विराजती हैं। प्रथम वृत्ति पुण्यमति पूर्व दल में, द्वितीय वृत्ति निद्रा आलस्य आग्नेय दल में, दक्षिण दल में तृतीय वृत्ति कुरमति, नैऋत्य दल में चतुर्थ वृत्ति पापबुद्धि, पश्चिम दल में पंचम क्रीडावृत्ति, वायव्य दल में सप्तम वृत्ति गमन करने वाला बुद्धि, आठवीं वृत्ति उत्तर दल में स्थित आत्मा के प्रति प्रीति, ईशान दल में द्रव्यदान की वृत्ति, मध्यदल में वैराग्य की वृत्ति निवास करती है। तथा आठ दलों वाले कमल के तंतु में जाग्रतावस्था, कर्णिका में स्वप्न अवस्था और लिंग में सुसुप्तावस्था होती है। इन तीनों अवस्थाओं अर्थात् पदम कमल का परित्याग करने पर साधक को तुरियावस्था की प्राप्ति होती है। यह वह अवस्था है जब नाद पूर्णरूप से हंस में विलीन हो जाता है।¹

चक्र भेदन से हंस प्राप्ति :

हंस ज्ञान प्राप्ति के उपाय के रूप में वर्णन किया गया है कि गुदा को खींचकर आधार चक्र से वायु को उपर उठा ले ततपश्चात् स्वादिष्टान चक्र की तीन परिक्रमा करके मणिपुर चक्र पर पहुँचे। इसके बाद अनाहत तथा विशुद्धि चक्र में प्राणों को कुछ समय रोककर आज्ञा चक्र पर ध्यान को एकाग्र करके ब्रह्मरन्ध्र का ध्यान करे, मैं त्रिमात्र आत्मा हूँ, इस प्रकार ध्यान करने से योगी स्वयं अनाकारवत् हो जाता है अर्थात् तुरीयावस्था (प्रणव की चतुर्थ मात्रा) को प्राप्त करता है।¹⁰ मुलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक जो नाद व्याप्त रहता है वह भुदध स्फटिक मणि की भाँति ब्रह्म, सर्वत्रव्यापी परमात्मा ही है। अर्थात् इस अजपा मंत्र का प्रत्यगात्मा (ऋशि) हंस है, छन्द गायत्री है तथा परमात्मा (परमहंस) देवता है। 'हं' बीज तथा 'सः' भाक्ति है, सोऽहम् कीलक है।¹⁰ इस प्रकार छः के द्वारा एक संपूर्ण दिन और रात (अहोरात्र) अर्थात् 24 घंटे में इक्कीस हजार भवास लिए जाते हैं। इन 21000 भवास से तात्पर्य गणे आदि देवताओं के माध्यम से दिनरात्र किए गए सोऽहम् मंत्र के जाप से है।¹¹

हंस और ओंकार की साम्यता :

हंस के दो पंख अग्नि तथा सोम हैं। जहाँ ओंकार को उस हंस का सिर, बिंदु सहित उकार को तृतीय नेत्र, मुख को रुद्र एवं दोनों चरण रुद्राणी हैं। कण्ठ से नाद करते हुए सगुण- निर्गुण भेद से हंस रूपी परमात्मा का ध्यान करना चाहिए। इस प्रकार से ध्यान करने पर साधक को अजपोपसंहार की स्थिति प्राप्त होती है, अजपोपसंहार अर्थात् जब नाद द्वारा ध्यान करने पर साधक उन्मनी अवस्था में पहुँच जाता है। यह वह स्थिति है जिसमें साधक के समस्त भाव हंस के अधीन हो जाते हैं, साधक मन में स्थित रहते हुए भी हंस का चिंतन करते लगता है।

हंस मंत्र का फल :

सोऽहम् मंत्र के दस कोटि जप कर लेने पर साधक को नाद का अनुभव होने लगता है, यह अनुभवित नाद दस प्रकार का होता है। जो क्रमशः चिणी, चिञ्चिणी, घण्टनाद, शंखनाद, तंत्री, तालनाद, वेणुनाद, मृदंगनाद, भेरीनाद, तथा मेघनाद है। अभ्यास काल में प्रारंभ के नौ नादों का परित्याग करके दसवे नाद का अभ्यास करना चाहिए। हंसोपनिशद् में इन नादों के प्रभाव द्वारा शरीर पर होने वाली विभिन्न प्रकार का अनुभूतियों का भी वर्णन विस्तार पूर्वक किया गया है। प्रथम पाद के प्रभाव से शरीर में चिन्चिनी हो जाती है अर्थात् शरीर चिन्चिनाता है, द्वितीय पाद के प्रभाव से अंगों में अकडन अर्थात् गात्र भंजन है। तृतीय नाद के प्रभाव से भारीर में पसीना आना, चतुर्थ नाद के प्रभाव से सिर में कंपन, पंचम नाद से तालु से स्राव उत्पन्न होने लगता है। शष्ठम नाद से अमृत वर्षा तथा सातवे पाद के प्रभाव से गूढ ज्ञान विज्ञान की प्राप्ति हो जाती है। अष्टम नाद के प्रभाव से परावाणी की प्राप्ति एवं नवम नाद से भारीर को अदृश्य करने (अन्तर्धान) की सामर्थ्य तथा दिव्य दृष्टि की विधा प्राप्त होती है। अंत में दसवे नाद से परब्रह्म का ज्ञान प्राप्त करके साधक ब्रह्म साक्षात्कार कर लेता है।¹² ब्रह्म साक्षात्कार अर्थात् उस परमात्मा में विलीन हो जाने के फल के विषय में उल्लेख है कि इस स्थिति में संकल्प विकल्प मन में विलीन हो जाते हैं, पाप-पुण्य दग्ध हो

जाते हैं।

परिचर्चा :

इस प्रकार हंसविद्या का अधिकारी पात्र का वर्णन, हंस ज्ञान के उपाय, हंस की आठ वृत्तियाँ, हृदय में उनकी स्थिति की व्याख्या के पश्चात् अहिंसा भवसन के माध्यम से 21000 की संख्या में सोऽहम् का जप की विवेचना इस उपनिशद् में की गई है। ओम एकाक्षर मंत्र है, जिसे विभिन्न वेदों की संहिताओं, ब्राह्मण, आरण्यक, उपनिशदों तथा साहित्यों में विस्तार से समझाया गया है। ओम ब्रह्माण्ड का प्रथम अक्षर है, ओम ही जगत की संपूर्ण ध्वनियों का उत्पत्ति स्रोत है, सर्वव्यापक है। ओमकार को हंस का मुख तथा मात्राओं को नेत्र की संज्ञा देने के बाद सोऽहम् जप से होने वाली आध्यात्मिक अनुभूतियों का विस्तृत वर्णन मिलता है एवं हंस विद्या के लाभों की चर्चा के साथ इस महान योगोपनिशद् का समापन होता है।

उपसंहार :

ओम को कुछ स्थानों पर एकाक्षर तो कहीं दो मात्रिक कहीं त्रिमात्रिक तो कहीं चार मात्रिक के रूप में वर्णन मिलता है। कुछ स्थानों पर ओम को प्रतीकात्मक रूप में व्यक्त किया गया है। कहीं भौतिक चिन्हों जैसे—काल, लोक, आदित्य आदि से तो कहीं साहित्यिक रूप में जैसे वेद, व्याहृतियों, छन्द, उदगीथ व साम से समानता को दर्शाया है। इसी प्रकार कुछ स्थानों पर आत्मा, ब्रह्म, सृष्टि, त्रिगुण, त्रिवर्ण, त्रिदेव के साथ दर्शाया है। इन सभी तथ्यों से ओम रूपी हंस की महत्ता और सर्वव्यापकता सुस्पष्ट हो जाती है। ओम की विभिन्न उपनिशदों में धनुश, अरणी, ब्रम्ह, नाद आदि की भाँति हंसोपनिशद् में हंस से साम्यता का प्रदर्शन किया है। तथा ब्रम्ह प्राप्ति का साधनभूत कारण हंस को कहकर इसका उपायभूत कारक चक्रों का जागरण कहा गया है। सोऽहम् मंत्र के कोटि जप का फल 10 प्रकार के नाद का श्रवण है। अंततः यह कहा जा सकता है कि परमब्रह्म के साक्षात्कार का सुगम साधन जीव के द्वारा प्रतिपल किया जाने वाला सोऽहम् अर्थात् प्रणव जप है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

- I. आचार्य, पं. श्रीराम भार्मा, 108 उपनिशद् (सरल हिंदी भावार्थ सहित) ब्रह्मविद्याखंड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा (उ. प्र.) 2015
- II. शास्त्री, आचार्य केशव वी., उपनिशद् संचयनम् भाग-एक, मोतीलाल बनारसी प्रकाशन, नई दिल्ली
- III. विद्यालंकारा सुभाष, योग उपनिशद्, 20 योग उपनिशदों का मूल विद्यालंकृता हिन्दी व्याख्या एवं भलोकानुक्रमिका सहित, प्रतिभा प्रकाशन, भावितनगर, दिल्ली, 2018,
- IV. राणा, भवाण सिंह, 108 उपनिशद्, डायमंड पॉकेट बुक्स प्रा. लि. नई दिल्ली, 1999
- V. पणशीकर, वासुदेव लक्ष्मण, ईशाशटोत्तरातोपनिशद्, चौखम्मा विद्याभवन वाराणसी, 1995
- VI. शास्त्री, पं. ए. महादेव, द योग उपनिशद्, श्री उपनिशद् ब्रम्हयोगी, अडयार पुस्तकालय, 1980
- VII. अडयार, टी एस श्रीनिवास, द योग उपनिशद्, अडयार पुस्तकालय, 1938
- VIII. परमानंद स्वामी, द उपनिशद्, द वेदांता सेन्टर बुस्टन यु एस ए, द्वितीय संस्करण

Notes:

- I. उपनिशद् अंक 5
- II. एम. विन्टरनिट्स, प्राचीन भारतीय साहित्य, प्रथम खण्ड, अनुदित दिल्ली, पृ 160 वरदाचार्य, संस्कृत साहित्य का इतिहास पृ. 42
- III. एतदालंबनं श्रेष्ठम् एतदालम्बनं परम्।। कठोपनिशद् 1/2/17
- IV. मुक्तिकोपनिशद् 1/30
- V. अथ हंसपरमहंसनिर्णयं व्याख्यास्यामः ब्रह्मचारिणे भान्ताय दान्ताय गुरभक्ताय। हंसहंसेति सदा ध्यायन् हंस उपनिशद्।। 14।।

- VI. तस्य वाचकः प्रणवः ।। पा.यो. सू. 1 / 27 ।।
- VII. हंस उपनिषद् सूत्र सं. 5
- VIII. हंस उपनिषद् सूत्र सं. 8
- IX. हंस उपनिषद् सूत्र सं. 6
- X. सर्वेषु देहेषु व्याप्तो वर्तते । यथा ह्यग्निः काशेषु तिलेषु तैलमिव । तं विदित्वा मृत्युमत्येतिह अथ हंस ऋषिः । अव्यक्तो गायत्री छन्दः । परमहंसो देवता । हमिति बीजम् । स इति भाक्तिः । सोऽहमिति कीलकम् । हंस उपनिषद् 10
- XI. पादसंख्यया अहोरात्रयोरेकविंशतिसहस्राणि शतशतान्यधिकानि भवन्ति । सूत्र सं. 11 ।।
- XII. हंस उपनिषद्, सूत्र सं. 18-20